

## PLANNING ATHLE HORS VACANCES SCOLAIRES

Les lieux varient selon le plan d'entraînement des coaches qui est envoyé en avance à chaque athlète (stade mager, forezan, buisson rond, stade du 13ème BCA, la chaîne de l'épine, la chapelle du Mont Saint Michel...)

Les créneaux "Accès libre", Cross Training et Baby-Eveil Sport se font sur le site du 13ème Bataillon de Chasseurs Alpins.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p style="color: red;">11h45 - 13h30</p> <p>ACCES LIBRE (Non encadré) SALLE DE MUSCULATION</p> <p>PISTE 400m</p>	<p style="color: red;">11h45 - 13h30</p> <p>ACCES LIBRE (Non encadré) SALLE DE MUSCULATION</p> <p>PISTE 400m</p>	<p style="color: red;">11h45 - 13h30</p> <p>ACCES LIBRE (Non encadré) SALLE DE MUSCULATION</p> <p>PISTE 400m</p>	<p style="color: red;">11h45 - 13h30</p> <p>ACCES LIBRE (Non encadré) SALLE DE MUSCULATION</p> <p>PISTE 400m</p>	<p style="color: red;">11h45 - 13h30</p> <p>ACCES LIBRE (Non encadré) SALLE DE MUSCULATION</p> <p>PISTE 400m</p>	<p style="color: red;">09h00 - 16h00</p> <p>ACCES LIBRE SALLE DE MUSCULATION (Encadrement gestes et postures de 11h00 à 12h00 en début de saison) YOUNESSE</p> <p>PISTE 400m</p>
<p style="color: red;">12h15 - 13h15</p> <p>CROSS TRAINING YOUNESSE</p>		<p style="color: red;">12h15 - 13h15</p> <p>CROSS TRAINING YOUNESSE</p>			
		<p>16h15 - 17h30</p> <p>BABY - EVEIL SPORT YOUNESSE</p>			
<p style="color: red;">18h15 - 20h15</p> <p>RUNNING COMPETITION YOUNESSE</p>	<p style="color: red;">18h15 - 20h00</p> <p>RUNNING LOISIR BRUNO</p>	<p style="color: red;">18h15 - 20h15</p> <p>RUNNING COMPETITION YOUNESSE</p>	<p style="color: red;">18h15 - 20h00</p> <p>RUNNING LOISIR BRUNO</p>	<p style="color: red;">18h15 - 20h15</p> <p>RUNNING COMPETITION YOUNESSE</p>	